

VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA CÔ ĐƠN TRONG MỐI QUAN HỆ GIỮA LÒNG TỰ TRẮC ẮN VÀ SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC HUẾ

Nguyễn Bá Phú

Hồ Thị Trúc Quỳnh

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế.

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm điều tra vai trò trung gian của cô đơn trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ắnn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế. Mẫu nghiên cứu là 408 sinh viên, trong đó tỷ lệ sinh viên nữ chiếm 83,6%. Những người tham gia đã hoàn thành những biện pháp đo lường liên quan đến cô đơn, lòng tự trắc ắnn và sự hài lòng cuộc sống. Kết quả điều tra cho biết cô đơn đóng vai trò trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ắnn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Ý nghĩa lý luận và thực tiễn của nghiên cứu này đã được chúng tôi thảo luận trong bài viết này.

Từ khóa: Cô đơn; Hài lòng cuộc sống; Lòng tự trắc ắnn; Vai trò trung gian; Sinh viên.

Ngày nhận bài: 11/10/2022; Ngày duyệt đăng bài: 25/2/2023.

1. Đặt vấn đề

Lòng tự trắc ắnn đề cập đến những cách thức lành mạnh để cá nhân đối xử với bản thân trong thời điểm đau khổ, cho dù đau khổ là do thất bại, nhận thức không đầy đủ hay những khó khăn chung trong cuộc sống (Braehler và Neff, 2020). Lòng tự trắc ắnn cho phép các cá nhân chấp nhận bản thân như họ vốn có, bao gồm cả những hạn chế và sự không hoàn hảo. Có thể thấy rõ rằng, lòng tự trắc ắnn mang lại lợi ích mạnh mẽ cho các chỉ số sức khỏe tâm thần cũng như sức khỏe tổng thể của cá nhân (Liu, Yang, Wu, Kong và Cui, 2022). Lòng tự trắc ắnn thúc đẩy hạnh phúc thông qua việc giúp đỡ các cá nhân cảm thấy được chăm sóc, kết nối và bình tĩnh về mặt cảm xúc khi một người trải qua khó khăn và gian khổ (Yang, Zhang và Kou, 2016). Lòng tự trắc ắnn giúp một cá nhân điều chỉnh các

kiểu suy nghĩ và hành vi không phù hợp (Neff, 2003) và bảo vệ khỏi thất bại bằng các chiến lược đối phó thích ứng (Neff, Hsieh và Dejjitterat, 2005). Do đó, lòng tự trọng ẩn cung cấp cho một cá nhân động lực thúc đẩy sự phát triển và vun đắp hạnh phúc (Neff, 2003). Theo một số học giả, lòng tự trọng ẩn cao hơn có liên quan đến việc giảm ảnh hưởng tiêu cực (Neff, Kirkpatrick và Rude, 2007), lo lắng và trầm cảm (Arimitsu và Hofmann, 2015) và tăng ảnh hưởng tích cực và hạnh phúc (Neff và cộng sự, 2007). Các nghiên cứu tương quan cho thấy lòng tự trọng ẩn có liên quan tích cực đến sự hài lòng trong cuộc sống trên các nền văn hóa khác nhau, chẳng hạn như Mỹ, Thái Lan và Trung Quốc (Neff, Pisitsungkagarn và Hsieh, 2008; Yang, 2016; Yang và cộng sự, 2016).

Các nghiên cứu trước đây cũng cho biết lòng tự trọng ẩn có thể làm giảm mức độ cô đơn của cá nhân (Akin, 2010; Liu và cộng sự, 2022). Cô đơn là sự trải nghiệm cảm giác khó chịu khi thiếu các mối quan hệ giữa các cá nhân như mong muốn (Liu và cộng sự, 2022). Giải thích mối quan hệ này, các nghiên cứu trước (Akin, 2010; Yang, Guo, Kou và Liu, 2019) cho rằng lòng tự trọng ẩn giúp cá nhân nhận ra rằng tất cả mọi người (bao gồm cả bản thân họ) đều xứng đáng được đối xử tử tế, vì mọi người đều có thể phải đối mặt với những căng thẳng, thất bại và khó khăn, từ đó giúp tạo ra cảm giác kết nối với những người khác. Hơn nữa, lòng tự trọng ẩn cao hơn giúp cá nhân có cảm giác dễ chịu nhiều hơn và có nhiều khả năng đối phó với các xung đột giữa các cá nhân một cách thích nghi và duy trì các mối quan hệ lành mạnh giữa các cá nhân (Allen và Leary, 2010), có thể thúc đẩy tương tác xã hội, từ đó giúp cá nhân chống lại cảm giác cô đơn (Liu và cộng sự, 2022). Như vậy, lòng tự trọng ẩn thường có liên quan tích cực với tính hướng ngoại, cảm giác dễ chịu, kết nối xã hội và hành vi xã hội (Baker và McNulty, 2011; Yang và cộng sự, 2019), từ đó làm giảm cảm giác cô đơn của cá nhân.

Sự hài lòng cuộc sống đề cập đến sự đánh giá tổng thể về cảm xúc và nhận thức của cá nhân đối với toàn bộ cuộc sống của họ (Diener, Oishi và Lucas, 2009). Từ lâu, mối quan hệ giữa cô đơn và sự hài lòng cuộc sống đã được nghiên cứu và đã tìm thấy rằng cô đơn có liên quan đến sự hài lòng cuộc sống của cá nhân (Padmanabhanunni và Pretorius, 2021; Salkic, 1970; Szcześniak, Bielecka, Madej, Pieńkowska và Rodzeń, 2020). Chẳng hạn, nghiên cứu của Salkic (1970) cho biết những sinh viên đạt điểm cao trong thang đo Mức độ hài lòng về cuộc sống cho thấy ít cô đơn hơn, trong khi những sinh viên đạt điểm thấp trong thang đo Mức độ hài lòng về cuộc sống cho thấy sự cô đơn cao hơn. Theo Padmanabhanunni và Pretorius (2021), cô đơn có tác động tiêu cực, trực tiếp hoặc gián tiếp đến sự hài lòng cuộc sống thông qua sự vô vọng, trầm cảm, khả năng phục hồi bản ngã của người trưởng thành trẻ tuổi. Tương tự, trong một nghiên cứu khác, Szcześniak và cộng sự (2020) cũng báo cáo rằng sự cô đơn tác động trực tiếp và gián tiếp đến sự hài lòng cuộc sống ở người trưởng thành muộn thông qua tự trọng. Như vậy, trong các nghiên cứu trước đây, cơ chế để giải thích

mối quan hệ giữa cô đơn và sự hài lòng cuộc sống là sự vô vọng, trầm cảm, khả năng phục hồi bản ngã và lòng tự trọng.

Tại Việt Nam, lòng tự trắc ẩn, sự hài lòng cuộc sống và cô đơn đã được các nhà tâm lý học quan tâm và tìm hiểu (Nguyen và Nguyen, 2020; Trần Thị Minh Đức và cộng sự, 2018; Tran và Van Vu, 2018). Tuy nhiên, thời điểm hiện tại, có rất ít công trình nghiên cứu điều tra mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn, cô đơn và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Việt Nam. Để bổ sung những hiểu biết về mối quan hệ này, chúng tôi nghiên cứu vai trò trung gian của cô đơn trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế.

Dựa trên những nghiên cứu được phân tích trên đây, chúng tôi giả thuyết rằng: (a) Lòng tự trắc ẩn có tương quan thuận với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên; (b) Cô đơn đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên (nghĩa là lòng tự trắc ẩn tương quan nghịch với cô đơn và cô đơn tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên).

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu thuận tiện với 408 sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế, trong đó đa phần là sinh viên nữ (chiếm 83,6%). Tỷ lệ sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ ba và năm thứ tư lần lượt là 49,8%, 20,8%, 13,2% và 16,2%. Độ tuổi trung bình của sinh viên là 19,95 tuổi (độ lệch chuẩn là 1,64 tuổi).

Nhằm đánh giá lòng tự trắc ẩn, cô đơn và hài lòng cuộc sống của sinh viên, chúng tôi sử dụng phiên bản rút gọn của thang đo Lòng tự trắc ẩn của Raes và cộng sự (2011); phiên bản thứ ba của thang đo Cô đơn UCLA của Russell (1996) và thang đo Sự hài lòng cuộc sống của Diener và cộng sự (1985). Thang đo Lòng tự trắc ẩn bao gồm 12 mệnh đề (item), mỗi item được đánh giá trên thang Likert 5 điểm từ 1 (hầu như không bao giờ) đến 5 (hầu như luôn luôn). Thang đo Cô đơn bao gồm 20 item, mỗi item được đánh giá trên thang Likert 4 điểm từ 1 (không bao giờ) đến 4 (luôn luôn). Thang đo Hài lòng cuộc sống có 5 item, mỗi item được đánh giá trên thang Likert 7 điểm từ 1 (hoàn toàn không đồng ý) đến 7 (hoàn toàn đồng ý). Tổng điểm của các thang đo dao động từ 12 đến 60 với thang đo Lòng tự trắc ẩn, từ 20 đến 80 với thang đo Cô đơn và từ 5 đến 35 với thang đo Hài lòng cuộc sống. Tổng điểm cao hơn cho thấy, mức độ cô đơn hoặc lòng tự trắc ẩn hoặc sự hài lòng cuộc sống cao hơn. Tất cả các thang đo này đều đã được sử dụng trong các nghiên cứu trước đây tại Việt Nam (Nguyen và Nguyen, 2020; Trần Thị Minh Đức và cộng sự, 2018; Tran và Van Vu, 2018).

Để xử lý số liệu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS phiên bản 20.0 và phần mềm PROCESS Macro phiên bản 3.5 được tích hợp trong SPSS. Phần mềm SPSS được sử dụng để kiểm định độ tin cậy Alpha của Cronbach cho

các thang đo, thực hiện các phép thống kê mô tả và phân tích tương quan Pearson cho các biến. Để phân tích vai trò trung gian của cô đơn trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ảm và sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên, chúng tôi sử dụng phần mềm PROCESS Macro. Đây là phần mềm chuyên dụng để xử lý biến trung gian và biến điều tiết trong phân tích định lượng. Theo Hayes (2018), vai trò trung gian của cô đơn là đáng kể khi khoảng tin cậy của tác động gián tiếp từ lòng tự trắc ảm đến sự hài lòng cuộc sống thông qua cô đơn không chứa 0.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Phân tích tương quan

Để kiểm tra mối tương quan tuyến tính giữa các biến, chúng tôi tiến hành phân tích tương quan Pearson. Kết quả phân tích tương quan (bảng 1) cho thấy các biến cô đơn, lòng tự trắc ảm và hài lòng cuộc sống có tương quan tuyến tính với nhau. Trong đó, lòng tự trắc ảm có tương quan nghịch với cô đơn ($r = -0,527$; $p < 0,01$) và tương quan thuận với sự hài lòng cuộc sống ($r = 0,198$; $p < 0,01$); cô đơn có tương quan nghịch với sự hài lòng cuộc sống ($r = -0,233$; $p < 0,01$).

Bảng 1: Điểm trung bình, độ lệch chuẩn và tương quan giữa các biến

Tên biến	M ± SD	Lòng tự trắc ảm	Cô đơn
Lòng tự trắc ảm	38,48 ± 5,17	1	
Cô đơn	46,04 ± 10,22	-0,527**	1
Hài lòng cuộc sống	20,83 ± 5,84	0,198**	-0,233**

Chú thích: **: $p < 0,01$; M: Tổng điểm của thang đo; SD: Độ lệch chuẩn.

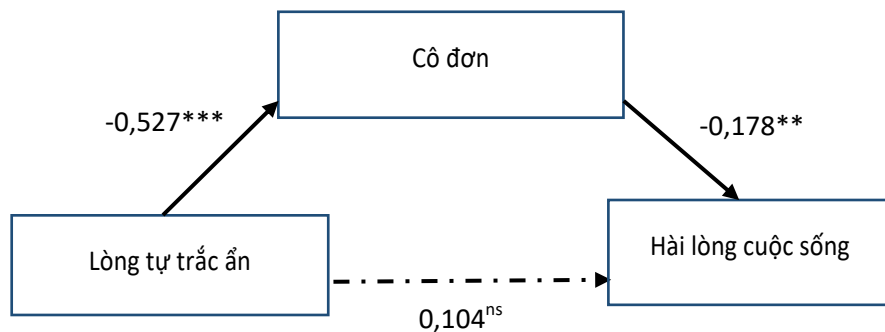
3.2. Phân tích vai trò trung gian của cô đơn

Bảng 2: Tác động trực tiếp và gián tiếp từ lòng tự trắc ảm đến sự hài lòng cuộc sống

Các tác động	β	SE	95% CI
Lòng tự trắc ảm \rightarrow Hài lòng cuộc sống	0,104 ^{ns}	0,064	[-0,008; 0,243]
Lòng tự trắc ảm \rightarrow Cô đơn	-0,527***	0,083	[-1,206; -0,879]
Cô đơn \rightarrow Hài lòng cuộc sống	-0,178**	0,032	[-0,165; -0,038]
Lòng tự trắc ảm \rightarrow Cô đơn \rightarrow Hài lòng cuộc sống	0,106**	0,032	[0,040; 0,166]
Tổng tác động	0,224***	0,055	[0,116; 0,332]

Chú thích: β : hệ số hồi quy chuẩn hóa; SE: sai số chuẩn; CI: khoảng tin cậy; ns: không đáng kể; ***: $p < 0,001$; **: $p < 0,01$.

Bảng 2 mô tả các tác động trực tiếp và gián tiếp từ lòng tự trắc ẩn đến sự hài lòng cuộc sống ở sinh viên. Số liệu từ bảng 2 cho thấy tác động trực tiếp từ lòng tự trắc ẩn đến sự hài lòng cuộc sống không đáng kể ($\beta = 0,104$; $SE = 0,064$; $95\% CI = [-0,008; 0,243]$); tuy nhiên, tác động gián tiếp từ lòng tự trắc ẩn đến sự hài lòng cuộc sống thông qua cô đơn là đáng kể ($\beta = 0,106$; $SE = 0,032$; $95\% CI = [0,040; 0,166]$); tổng tác động từ lòng tự trắc ẩn đến sự hài lòng cuộc sống là đáng kể ($\beta = 0,224$; $SE = 0,55$; $95\% CI = [0,116; 0,332]$). Kết quả này chứng minh rằng cô đơn trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên (xem hình 1).



Ghi chú: ***: $p < 0,001$; **: $p < 0,01$; ns: không đáng kể.

Hình 1: Vai trò trung gian toàn phần của cô đơn trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên

4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu này chỉ ra rằng cô đơn có vai trò là trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế. Điều này có nghĩa là lòng tự trắc ẩn không tác động trực tiếp đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên mà tác động gián tiếp thông qua cô đơn. Như thế, cô đơn là một yếu tố quan trọng trong mối liên kết giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Kết quả này không phù hợp với một số phát hiện trước đây trong các nghiên cứu của Neff, Pisitsungkagarn và Hsieh (2008); Yang (2016); Yang và cộng sự (2016), những nghiên cứu chỉ ra rằng lòng tự trắc ẩn tác động không đáng kể đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Theo nghiên cứu này, những sinh viên có mức độ lòng tự trắc ẩn thấp làm tăng mức độ cô đơn ở họ và sau đó, sự cô đơn cao làm suy giảm sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế. Tuy nhiên, kết quả này lại có sự tương đồng với một số phát hiện từ các nghiên cứu khác của Akin (2010); Liu và cộng sự (2022); Padmanabhanunni và Pretorius (2021); Salkic (1970); Szcześniak và cộng sự (2020) với kết quả là lòng tự trắc ẩn có tác động tiêu cực đến cô đơn và cô đơn lại có tác động tiêu cực đến

sự hài lòng cuộc sống. Nghiên cứu trước đây giải thích rằng lòng tự trắc ẩn có thể giúp cá nhân tạo ra cảm giác kết nối với người khác (Akin, 2010; Yang và cộng sự, 2019), thúc đẩy sự tương tác xã hội và từ đó giảm mức độ cô đơn của cá nhân (Liu và cộng sự, 2022), giúp cá nhân ứng phó xung đột hiệu quả và duy trì sự kết nối lành mạnh với người khác (Allen và Leary, 2010). Đến lượt mình, việc suy giảm mức độ cô đơn có thể làm tăng mức độ hài lòng cuộc sống của cá nhân (Padmanabhanunni và Pretorius, 2021; Szcześniak, Bielecka, Madej, Pieńkowska và Rodzeń, 2020).

Việc phát hiện ra rằng cô đơn đóng vai trò trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên là điểm mới của nghiên cứu này. Trước đây, nhiều nghiên cứu đã điều tra cơ chế trung gian của mối quan hệ này, các yếu tố trung gian có thể là sự vô vọng, trầm cảm, tự trọng, khả năng phục hồi bản ngã (Padmanabhanunni và Pretorius, 2021; Szcześniak, Bielecka, Madej, Pieńkowska và Rodzeń, 2020). Tuy nhiên chưa tìm thấy nghiên cứu nào khám phá vai trò trung gian của cô đơn trong mối quan hệ này. Nghiên cứu này có ý nghĩa quan trọng về lý luận và thực tiễn. Về mặt lý luận, phát hiện của chúng tôi có thể cung cấp thêm hiểu biết về các yếu tố có thể giải thích mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống. Về mặt thực tiễn, nghiên cứu này có thể trở thành cơ sở để xây dựng các chương trình can thiệp hoặc phòng ngừa nhằm nâng cao sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Theo như nghiên cứu này, các chương trình can thiệp hoặc phòng ngừa nên tập trung vào việc cải thiện lòng tự trắc ẩn và giảm cảm giác cô đơn của sinh viên.

5. Kết luận

Nghiên cứu này nhằm điều tra tác động trung gian của cô đơn trong mối liên kết giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng cô đơn đóng vai trò trung gian toàn phần trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sự hài lòng cuộc sống. Nghiên cứu này đã cung cấp thêm bằng chứng về mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn với cô đơn cũng như giữa cô đơn và sự hài lòng cuộc sống. Nghiên cứu này cũng đã có phát hiện mới khi chứng minh rằng lòng tự trắc ẩn có thể không tác động trực tiếp đến sự hài lòng cuộc sống mà lòng tự trắc ẩn có thể thông qua cô đơn để tác động đến sự hài lòng cuộc sống. Những phát hiện của nghiên cứu này có thể trở thành tài liệu có giá trị trong việc tìm kiếm các biện pháp nhằm nâng cao mức độ hài lòng cuộc sống cho sinh viên.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Thị Minh Đức, Cao Quốc Thái (2018). *Cảm nhận cô đơn của sinh viên và mối liên hệ giữa cảm nhận cô đơn với tự đánh giá bản thân, tiêu điểm kiểm soát bên ngoài*. Tạp chí Tâm lý học. Số 233 (8). Tr. 16 - 30.

Tài liệu tiếng Anh

2. Akin A. (2010). *Self-compassion and loneliness*. International Online Journal of Educational Sciences. Vol. 2 (3). P. 702 - 718.
3. Allen A.B. and Leary M.R. (2010). *Self-compassion, stress, and coping*. Social and Personality Psychology Compass. Vol. 4 (2). P. 107 - 118. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x.
4. Arimitsu K. and Hofmann S.G. (2015). *Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect*. Personality and Individual Differences. Vol. 74. P. 41 - 48. DOI: 10.1016/j.paid.2014.10.008.
5. Baker L.R. and McNulty J.K. (2011). *Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 100 (5). P. 853 - 873. DOI: 10.1037/a0021884.
6. Braehler C. and Neff K. (2020). *Self-compassion in PTSD*. In Emotion in Posttraumatic Stress Disorder. P. 567 - 596. Elsevier. DOI: 10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X.
7. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J. and Griffin S. (1985). *The satisfaction with life scale*. Journal of Personality Assessment. Vol. 49 (1). P. 71 - 75.
8. Diener E., Oishi S. and Lucas R.E. (2009). *Subjective well-being: The science of happiness and Life Satisfaction*. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds.). The Oxford Handbook of Positive Psychology. P. 186 - 194. Oxford University Press.
9. Hayes A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd editio). New York: The Guilford Press.
10. Liu X., Yang Y., Wu H., Kong X. and Cui L. (2022). *The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model*. Current Psychology. Vol. 41 (8). P. 5.249 - 5.257. DOI: 10.1007/s12144-020-01001-x.
11. Neff K. (2003). *Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and Identity. Vol. 2 (2). P. 85 - 101. DOI: 10.1080/15298860309032.
12. Neff K.D., Hsieh Y.P. and DeJitterat K. (2005). *Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure*. Self and Identity. Vol. 4 (3). P. 263 - 287. DOI: 10.1080/13576500444000317.
13. Neff K.D., Kirkpatrick K.L. and Rude S.S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. Journal of Research in Personality. Vol. 41 (1). P. 139 - 154. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.
14. Neff K.D., Pisitsungkagarn K. and Hsieh Y.P. (2008). *Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan*. Journal of Cross-Cultural Psychology. Vol. 39 (3). P. 267 - 285. DOI: 10.1177/0022022108314544.

15. Nguyen P.C.T. and Nguyen Q.A.N. (2020). *Self-Compassion and well-being among Vietnamese Adolescents*. International Journal of Psychology & Psychological Therapy. Vol. 20 (3). P. 327 - 341.
16. Padmanabhanunni A. and Pretorius T. (2021). *The Loneliness-life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in South Africa during COVID-19*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 18 (7). P. 1 - 10. DOI: 10.3390/ijerph18073613.
17. Raes F., Pommier E., Neff K.D. and Van Gucht D. (2011). *Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale*. Clinical Psychology & Psychotherapy. Vol. 18 (3). P. 250 - 255. DOI: 10.1002/cpp.702.
18. Russell D.W. (1996). *UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure*. Journal of Personality Assessment. Vol. 66 (1). P. 20 - 40. DOI: 10.1207/s15327752jpa6601_2.
19. Salkic S. (1970). *Life satisfaction as a determinant of loneliness among college students*. European Journal of Behavioral Sciences. Vol. 2 (3). P. 29 - 35. DOI: 10.33422/ejbs.v2i3.153.
20. Szcześniak M., Bielecka G., Madej D., Pieńkowska E. and Rodzeń W. (2020). *The role of Self-Esteem in the relationship between Loneliness and Life Satisfaction in late adulthood: Evidence from Poland*. Psychology Research and Behavior Management. Vol. 13. P. 1.201 - 1.212. DOI: 10.2147/PRBM.S275902.
21. Tran T.Q. and Van Vu H. (2018). *A microeconomic analysis of housing and life satisfaction among the Vietnamese elderly*. Quality & Quantity. Vol. 52 (2). P. 849 - 867.
22. Yang X. (2016). *Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese*. Personality and Individual Differences. Vol. 89. P. 24 - 27. DOI: 10.1016/j.paid.2015.09.006.
23. Yang Y., Guo Z., Kou Y. and Liu B. (2019). *Linking Self-Compassion and prosocial behavior in adolescents: The mediating roles of relatedness and trust*. Child Indicators Research. Vol. 12 (6). P. 2.035 - 2.049. DOI: 10.1007/s12187-019-9623-2.
24. Yang Y., Zhang M. and Kou Y. (2016). *Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope*. Personality and Individual. Vol. 98. P. 91 - 95. DOI: 10.1016/j.paid.2016.03.086.